

Cu toate ca durerile menstruale se presupune ca sunt blande si suportabile, un procent de peste 60% dintre femei au parte de crampe greu suportabile in primele zile ale ciclului menstrual. Citeste aici cum poti sa le reduci sau chiar sa le elimini complet 100% natural.

**[cum sa scapi de durerea de ciclu menstrual](#)**